RADNI PRIRUČNIK · RESOCIJALIZACIJA

PRIRUČNIK ZA RESOCIJALIZACIJU

Vodič i radna bilježnica za život nakon terapijske zajednice, zajednice, zatvora ili bolničkog liječenja.

Ova bilježnica pripada

_____

ISKORAK PLUS

Program resocijalizacije

Korak prema stabilnosti, znanju i uključivanju u zajednicu.

ČOVJEK NIJE SVOJA POGREŠKA.

don Oreste Benzi

**Ovaj priručnik posvećujem svim ljudima koji su se jednom izgubili,
ali su pronašli snagu pokušati ponovno.**

Onima koji znaju kako izgleda pasti, ali su odlučili ustati.

**Onima koji su prošli kroz tamne trenutke ovisnosti, gubitaka i narušenih odnosa,
ali su povjerovali da njihov život može imati drugačiji nastavak.**

**Posebno ga posvećujem svima koji svakoga dana iznova biraju promjenu
– ne zato što je lako, nego zato što vrijedi.**

I svima koji su im na tom putu pružili ruku.

Jer nitko se ne mijenja potpuno sam.

PORUKA AUTORA

Ovaj priručnik nije nastao samo iz stručnog znanja i iskustva rada s osobama koje se bore s problemom ovisnosti. Nastao je i iz osobnog životnog puta čovjeka koji je jednom i sam tražio izlaz iz vlastitih teškoća.

Prije nego što sam postao socijalni radnik i osoba koja danas pomaže drugima, i sam sam bio osoba kojoj je bila potrebna pomoć.

Godinama sam živio s problemom ovisnosti. Znam kako izgleda kada čovjek izgubi kontrolu nad vlastitim životom, kada posljedice vlastitih izbora počnu pogađati ne samo njega nego i ljude koje voli. Ovisnost ne uzima samo zdravlje i slobodu izbora – ona narušava odnose, povjerenje, obitelj, osjećaj vrijednosti i vjeru da je promjena uopće moguća.

I sam sam prošao kroz iskustvo gubitaka i posljedica koje je ovisnost ostavila u mom životu. Suočio sam se s narušenim obiteljskim odnosima, izgubljenim povjerenjem i spoznajom da se promjena ne može dogoditi samo željom, nego traži odluku, ustrajnost i spremnost prihvatiti pomoć.

Na svom putu oporavka upoznao sam različite oblike liječenja i podrške osobama s problemom ovisnosti. Više puta sam ulazio u programe terapijske zajednice prije nego što sam uspio završiti vlastiti proces promjene.
Taj put nije bio jednostavan niti bez poteškoća, ali me naučio važnoj istini – oporavak nije jedan trenutak odluke, nego svakodnevni proces učenja drugačijeg života.

Nakon završetka terapijskog programa ostao sam volontirati jer sam želio pomoći ljudima koji su prolazili ono što sam i sam poznavao. Kroz volontiranje sam još dublje razumio koliko je važna podrška nakon tretmana, kada se čovjek vraća u svakodnevni život i pokušava izgraditi nove odnose, nove navike i novi identitet.

S vremenom sam odlučio svoje osobno iskustvo povezati sa stručnim znanjem te sam završio studij socijalnog rada.
Vjerovao sam da vlastito iskustvo može biti vrijedno, ali da ga je potrebno nadograditi znanjem, profesionalnom odgovornošću i razumijevanjem različitih životnih okolnosti u kojima se ljudi nalaze.

Danas, nakon više od dvadeset godina života u apstinenciji, radim s osobama koje se suočavaju s problemima ovisnosti, njihovim obiteljima, mladima i osobama koje se nalaze na putu oporavka i resocijalizacije.

Tijekom godina susreo sam mnoge ljude koji su završili terapijske zajednice, bolničko liječenje ili druge oblike tretmana. Vidio sam njihovu hrabrost kada su odlučili promijeniti život, ali i izazove koji dolaze nakon završetka programa.

Jer završetak tretmana nije kraj puta.

Pravi izazov često počinje kada se čovjek vrati u svakodnevni život – kada treba očuvati apstinenciju, obnoviti odnose, pronaći svoje mjesto u društvu, nositi se sa stresom i problemima bez povratka starim obrascima.

Upravo iz tog iskustva nastao je ovaj priručnik.

Namijenjen je ljudima koji su odlučili krenuti putem promjene, ali i onima koji se ponekad pitaju hoće li uspjeti ostati na tom putu. Namijenjen je osobama koje održavaju apstinenciju, osobama koje nastavljaju propisano liječenje zbog drugih zdravstvenih teškoća, kao i njihovim obiteljima i osobama koje ih podržavaju.

Ne pišem ovaj priručnik kao netko tko je cijeli život znao pravi put. Pišem ga kao čovjek koji je znao izgubiti smjer, ali je uz pomoć drugih, vlastiti trud i vjeru u mogućnost promjene ponovno izgradio svoj život.

Moje iskustvo naučilo me jednoj važnoj stvari:

Čovjek nije njegova ovisnost.
Čovjek nije njegova prošlost.
Čovjek nije njegov pad.

Čovjek je osoba koja, kada prihvati pomoć, preuzme odgovornost i ustraje korak po korak, može ponovno izgraditi odnos prema sebi, drugima i životu.

Ovaj priručnik nastao je iz uvjerenja da oporavak nije samo prestanak jednog ponašanja.

Oporavak je stvaranje novog života.

Zlatko Lovrić
Čovjek koji je prošao put oporavka, a danas svoj život posvećuje podršci drugima na tom putu.

UVOD

Dobrodošao / Dobrodošla

Ako držiš ovaj priručnik u rukama, velika je stvar već iza tebe.

Izašao/la si iz:

- terapijske zajednice
- zatvora
- bolničkog liječenja (detox)

To nije mala stvar.

Ali važno je reći odmah na početku:

OPREZ

Izlazak nije kraj problema. To je početak stvarnog života.

> **STVARNA PRIČA**
>
> *"Kad sam izlazio iz zajednice, bio sam uvjeren da sam riješio stvar. Imao sam plan, imao sam volju, imao sam vjeru u sebe.*
>
> *Prvih par dana sve je bilo dobro. Onda su krenule sitnice — dosada, nervoza, pozivi starih ljudi, prazno vrijeme.*
>
> *Nije me slomilo ništa veliko. Slomile su me male stvari koje nisam shvatio ozbiljno. "*

CITAT KORISNIKA

"Mislio sam da je najteže stati. Kasnije sam shvatio da je teže ostati. "
"

Gdje si sada?

Možda se osjećaš:

- zbunjeno
- preopterećeno
- uplašeno
- ili previše sigurno

Sve od toga je normalno.

KORISNO

Ne postoji “ispravan način” kako se trebaš osjećati sada.

Što se često događa nakon izlaska?

Mnogi ljudi naprave iste greške:

- precijene svoju snagu
- podcijene rizik
- vrate se starim navikama “samo malo”
- ne traže pomoć na vrijeme

OPREZ

Najopasnija misao je: “Sad sam dobro, ne treba mi više ništa. ”

CITAT KORISNIKA

“Kad sam prestao ići na sastanke i razgovore, rekao sam si da mogu sam. To je bio početak kraja. ”

Čemu služi ovaj priručnik?

Ovo nije knjiga koju ćeš pročitati i sve će biti u redu.

Ovo je alat.

Pomoći će ti da:

- razumiješ sebe
- prepoznaš rizike
- donosiš bolje odluke
- izgradiš novi način života

KORISNO

Oporavak nije jedna velika odluka. To je niz malih odluka svaki dan.

Kako koristiti ovaj priručnik

- Ne moraš sve odjednom
- Radi malo po malo
- Piši iskreno (za sebe, ne za druge)
- Vraćaj se na dijelove koji su ti važni

OPREZ

Ako preskačeš dijelove jer "to već znaš" — tu se najčešće krije problem.

CITAT KORISNIKA

"Sve sam to već čuo. Problem je bio što nisam živio po tome."

Što možeš očekivati dalje?

U ovom priručniku ćeš raditi na:

- razumijevanju sebe
- upravljanju krizama i stresom
- izgradnji novog života
- sprječavanju povratka na staro

Neće uvijek biti lako.

Ali je moguće.

Za kraj uvoda

Ne moraš biti savršen. Ne moraš sve znati. Ne moraš imati sve odgovore.

Ali moraš biti iskren prema sebi.

KORISNO

Jedan dobar izbor danas vrijedi više nego savršen plan za sutra.

DA PONOVIMO:

1. Kako koristiti ovaj priručnik

- Nije knjiga za čitanje odjednom
- Radi se postupno
- Nema “točnih” i “netočnih” odgovora
  odgovora
- Fokus na iskrenosti

2. Gdje sam sada?

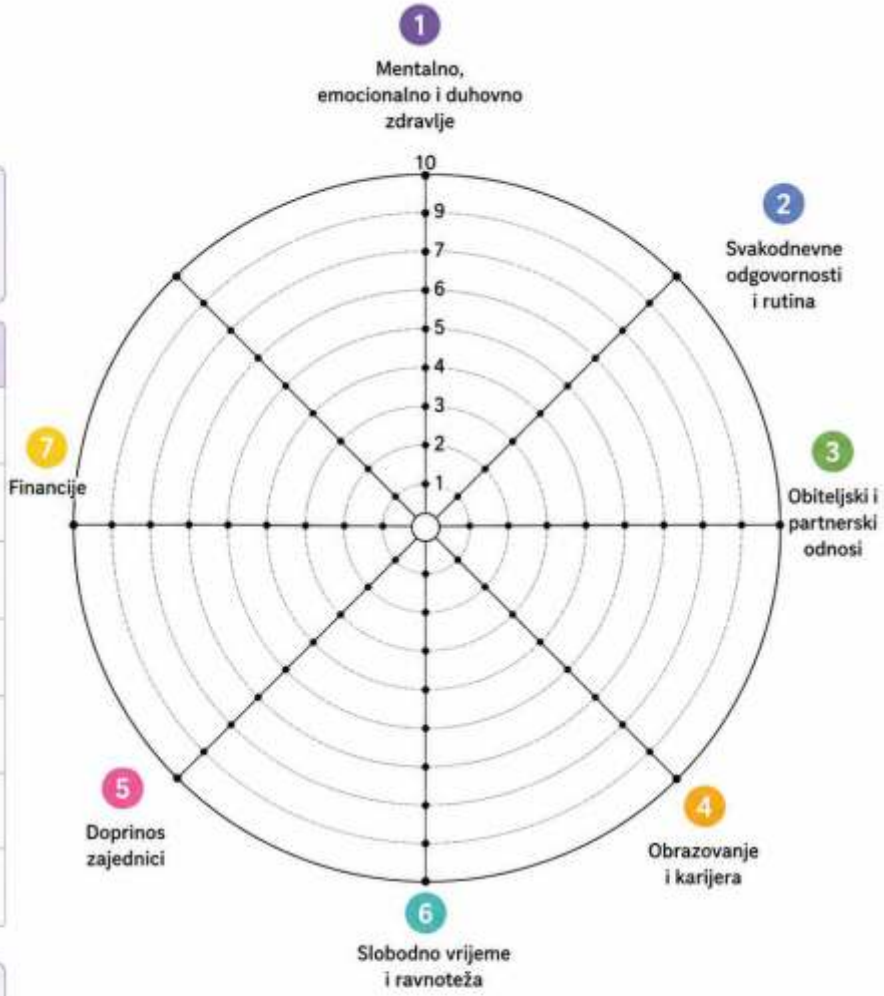
- Izlazak iz:
- terapijske zajednice
- zatvora
- bolnice (detox)
- Normalne reakcije:
- strah
- zbunjenost
- preopterećenost
- lažno samopouzdanje

KOTAČ ŽIVOTA

procjena zadovoljstva

Prije nego što krenete detaljno analizirati svako područje, procijenite svoje trenutno zadovoljstvo ocjenom od 1 do 10.

ŽIVOTNO PODRUČJE	OCJENA (1–10)
1 Mentalno, emocionalno i duhovno zdravlje	___
2 Svakodnevne odgovornosti i rutina	___
3 Obiteljski i partnerski odnosi	___
4 Obrazovanje i karijera	___
5 Doprinos zajednici	___
6 Slobodno vrijeme i ravnoteža	___
7 Financije	___



Upute za kotač:

1. Na svakoj osi označite svoju ocjenu (1–10).
2. Spojite točke linijom u krug.
3. Što je oblik pravilniji i bliži vanjskom rubu, to je veća ravnoteža u životu.

Moje bilješke i uvidi:

Kotač života - ispiši svoje ocjene (1–10) i spoji točke.

Kotač života je alat za samoprocjenu koji prikazuje koliko ste zadovoljni različitim područjima života. Svako područje ocjenjuje se od 1 do 10, a zatim se ocjene prenose na kružni dijagram (kotač). Što je kotač pravilniji i bliži vanjskom rubu, to je veći osjećaj ravnoteže.

1. Tablica za procjenu

ŽIVOTNO PODRUČJE	OCJENA 1–10
Mentalno, emocionalno i duhovno zdravlje	____
Svakodnevne odgovornosti i rutina	____
Obiteljski i partnerski odnosi	____
Obrazovanje i karijera	____
Doprinos zajednici	____
Slobodno vrijeme i ravnoteža	____
Financije	____

2. Predložak Kotača života

Primjer

Ako biste imali sljedeće ocjene:

- Mentalno zdravlje: 7
- Rutina: 5
- Obiteljski odnosi: 8
- Obrazovanje i karijera: 6
- Doprinos zajednici: 4
- Slobodno vrijeme: 5
- Financije: 7

označili biste te vrijednosti na odgovarajućim osima i spojili ih u zatvoreni oblik. Tako biste odmah vidjeli koja područja traže najviše pažnje.

grafički Kotač života (kao pravi kružni dijagram za ispis) u koji ćete samo upisati svoje ocjene.

UPUTE ZA RAD S KOTAČEM ŽIVOTA

Svrha: Kotač života pomaže vam steći jasniju sliku o tome koliko ste zadovoljni različitim područjima svog života te prepoznati područja kojima biste željeli posvetiti više pažnje.

Korak 1: Procijenite svoje zadovoljstvo

Za svako životno područje upišite ocjenu od 1 do 10, gdje je:

- 1–3 = vrlo nezadovoljan/na
- 4–6 = djelomično zadovoljan/na
- 7–8 = uglavnom zadovoljan/na
- 9–10 = vrlo zadovoljan/na

Procjenjujte iskreno, prema tome kako se osjećate danas.

Korak 2: Označite ocjene na kotaču

Na svakoj osi pronađite svoju ocjenu i označite je točkom.

Korak 3: Spojite točke

Spojite sve označene točke linijom kako biste dobili oblik unutar kotača.

Korak 4: Promotrite svoj kotač

Pogledajte oblik koji ste dobili i razmislite o njegovom značenju.

KAKO ČITATI REZULTATE

1. Koliko je kotač uravnotežen?

- Ako je oblik relativno okrugao i ujednačen, vaš život je trenutno uravnotežen.
- Ako postoje velika udubljenja ili nepravilnosti, neka područja zahtijevaju dodatnu pažnju.

2. Koja su vaša najjača područja?

Pogledajte područja s najvišim ocjenama.

Zapitajte se:

- Što radim dobro?
- Kako održavam zadovoljstvo u tom području?
- Mogu li te uspješne strategije primijeniti i na druga područja?

3. Koja područja traže razvoj?

Pogledajte područja s najnižim ocjenama.

Zapitajte se:

- Što me trenutno najviše opterećuje?
- Što nedostaje?
- Koja bi mala promjena mogla povećati ocjenu za jedan stupanj?

4. Gdje je najveći nesrazmjer?

Ponekad nije problem niska ocjena, nego velika razlika između područja.

Primjer:

- Karijera = 9
- Slobodno vrijeme = 3

To može ukazivati na neravnotežu između poslovnog i privatnog života.

5. Odredite prioritete

Odaberite jedno do dva područja na kojima želite raditi tijekom sljedećih nekoliko tjedana ili mjeseci.

Postavite si pitanje: „Koja bi jedna konkretna promjena najviše unaprijedila moje zadovoljstvo u ovom području? “

PITANJA ZA REFLEKSIJU

- Što me najviše iznenadilo u rezultatima?
- Kojim sam područjem najzadovoljniji/ja?
- Koje područje najviše traži moju pažnju?
- Kako bih želio/željela da moj kotač izgleda za šest mjeseci?
- Koji prvi korak mogu poduzeti već danas?

Završna misao: Cilj Kotača života nije postići savršenu ocjenu 10 u svim područjima. Cilj je osvijestiti trenutno stanje, prepoznati prioritete i usmjeriti energiju prema promjenama koje će vam donijeti veće zadovoljstvo i ravnotežu u životu.

DIO I

RAZUMIJEM SEBE

Moja priča i moj identitet

- Stari obrazac života
- Tko sam bio → tko želim postati

Radni list

- Moja stara priča / moja nova priča

Okidači i rizične situacije

- Ljudi, mjesta, emocije
- “Samo jednom” zamka
  zamka

Radni list

- Moji okidači
- Plan za rizične situacije

Emocije i ponašanje

- Kako emocije vode ponašanje
- Impuls vs. izbor

Radni list

- Što osjećam → što radim → što mogu drugačije

Žudnja (craving)

- Kako izgleda i koliko traje
- Kako je preživjeti bez korištenja

Radni list

- Moj plan za žudnju (0–30 min

POGLAVLJE

MOJA PRIČA I MOJ IDENTITET

Zašto je ovo važno?

Mnogi ljudi misle da je dovoljno prestati koristiti ili izaći iz problema.

Ali istina je jednostavna:

OPREZ

Ako nastaviš živjeti kao ista osoba — vratit ćeš se na isto mjesto.

STVARNA PRIČA

"Kad sam izašao, svi su mi govorili: 'Samo se drži dalje od problema i bit ćeš dobro.'

Ali nitko mi nije rekao što da radim sa sobom.

Bio sam isti čovjek — isti način razmišljanja, isti bijes, iste reakcije. Samo više nisam koristio.

I onda sam se počeo vraćati starim stvarima… ne odmah, ali polako. Kao da me nešto vuče nazad. "

CITAT KORISNIKA

"Nije problem bio droga. Problem sam bio ja — i način na koji živim. "

Tko sam bio?

Bez uljepšavanja.

Tvoj stari život imao je obrasce:

- način razmišljanja
- način reagiranja
- način donošenja odluka

Možda:

- bježanje od problema
- impulzivne odluke
- traženje brzog olakšanja
- izbjegavanje odgovornosti

KORISNO

Ovo nije da se kriviš — nego da razumiješ.

Tko sam sada?

Ovo je faza između.

Nisi više osoba koja si bio…ali još nisi postao osoba koja želiš biti.

To često donosi:

- zbunjenost
- nesigurnost
- osjećaj praznine

CITAT KORISNIKA

“Najčudnije mi je bilo to što nisam znao tko sam bez svega toga. ”

Tko želim postati?

Ovdje počinje stvarna promjena.

Ne radi se samo o tome što nećeš raditi. Radi se o tome što hoćeš raditi — i kakva osoba želiš biti.

Primjeri:

- odgovoran
- smiren
- prisutan roditelj
- netko tko ne bježi

OPREZ

Ako nemaš smjer — stari život će ga imati umjesto tebe.

Kako se mijenja identitet?

Ne preko noći. Ne kroz razmišljanje. Nego kroz ponašanje.

→ Radiš drugačije → počinješ misliti drugačije → postaješ druga osoba

KORISNO

Identitet se ne gradi riječima — nego ponavljanjem malih odluka.

CITAT KORISNIKA

“Počeo sam se osjećati drugačije tek kad sam počeo raditi stvari koje prije nikad ne bih. ”

RADNI LIST

RADNI LIST 1: MOJA STARA PRIČA

Odgovori iskreno — ovo je za tebe.

1. Kakav je bio moj način života prije?

2. Koje su bile moje najčešće loše odluke?

3. Kako sam reagirao na probleme?

4. Što me najčešće vodilo u probleme?

RADNI LIST

RADNI LIST 2: MOJA NOVA PRIČA

1. Kakva osoba želim postati?

2. Koje osobine želim razviti?(npr. odgovornost, strpljenje, iskrenost…)

3. Što želim raditi drugačije nego prije?

4. Kako će moj život izgledati ako uspijem?

RADNI LIST

RADNI LIST 3: MOJ PRVI KORAK

Ne trebaš promijeniti sve.

Samo počni.

Jedna stvar koju ću od danas raditi drugačije:

Kada ću to napraviti:

Kako ću znati da sam uspio:

MINI ZAKLJUČAK

Ne moraš odmah postati nova osoba.

Ali moraš početi živjeti drugačije.

Jedna odluka Jedan dan Jedan korak

ZAVRŠNI CITAT

“Nisam postao bolji kad sam odlučio. Postao sam bolji kad sam počeo raditi počeo raditi drugačije — svaki dan. ”

POGLAVLJE

OKIDAČI I RIZIČNE SITUACIJE

Što su okidači?

Okidači su sve ono što u tebi pokreće želju za povratkom starom ponašanju — korištenju, bijegu, agresiji ili agresiji ili odustajanju.

To mogu biti:

- ljudi (staro društvo)
- mjesta (kvart, stan, kafić)
- emocije (tuga, ljutnja, dosada, euforija)
- situacije (sukob, novac u ruci, samoća)

OPREZ

Okidač nije problem. Problem je što napraviš nakon njega.

STVARNA PRIČA

"Kad sam izašao iz zatvora, mislio sam da sam jak. Rekao sam sebi – nema šanse da se vratim na staro. Treći dan sam prošao kraj starog kafića. Nisam planirao stati… ali sam usporio. Vidio sam poznata lica. Netko me pozvao. Rekao sam 'samo ću popit kavu'.

Znao sam da lažem sam sebe — ali sam svejedno ušao. Nije prošlo ni sat vremena, bio sam opet tamo gdje sam bio godinama. "

CITAT KORISNIKA

"Nikad ne padnem naglo. Uvijek si dam dozvolu malo po malo. "

Kako prepoznati svoje okidače

Većina ljudi zna svoje okidače — ali ih podcjenjuje.

Postavi si iskreno pitanje: U kojim situacijama najčešće donosim loše odluke?

To nisu slučajnosti To su obrasci

Najčešći obrasci

- “Samo ću kratko”
- “Neće se ništa dogoditi”
- “Sad sam jači nego prije”
- “Zaslužio sam”

OPREZ

Ako zvuči kao opravdanje — vjerojatno jest.

CITAT KORISNIKA

“Najopasniji trenutak nije kad mi je teško — nego kad mislim da sam dobro.”

Rizične situacije

Rizične situacije su one u kojima:

- imaš pristup starom ponašanju
- nemaš kontrolu
- nemaš podršku

Primjeri:

- novac bez plana
- samoća navečer
- kontakt sa starim društvom
- emocionalni pad ili “prevelika sreća”

Što možeš učiniti drugačije?

Ne možeš izbjeći sve okidače — ali možeš promijeniti reakciju.

1. Prepoznaj ranije

→ Što prije vidiš, lakše je reagirati

2. Makni se iz situacije

→ Fizički odlazak je često najpametniji potez

3. Nazovi nekoga

→ Ne čekaj da bude kasno

4. Odgodi odluku

→ Reci sebi: “Ne sada. Vidjet ću kasnije. ”

KORISNO

Žudnja i impuls obično traju 15–30 minuta. Ako izdržiš — prolazi.

CITAT KORISNIKA

“Naučio sam da ne moram riješiti sve. Dovoljno je da izdržim 10 minuta. ”
minuta. ”

RADNI LIST

RADNI LIST: MOJI OKIDAČI

1. Ljudi koji me vraćaju unazad:

2. Mjesta koja su rizična za mene:

3. Emocije koje me najčešće vode u problem:

4. Situacije u kojima sam već “pao”:

RADNI LIST

PLAN ZA RIZIČNE SITUACIJE

Ako se nađem u rizičnoj situaciji:

- Prvo ću: _____
- Maknut ću se tako da: _____
- Nazvat ću: _____
- Podsjetit ću se: _____

MINI ZAKLJUČAK

Neće te srušiti okidač. Srušit će te odluka da ga ignoriraš.

Prepoznaj Reagiraj Makni se

To je razlika između povratka i napretka.

POGLAVLJE

ŽUDNJA (CRAVING) – KAKO STVARNO IZGLEDA

Što je žudnja?

Žudnja nije samo “želja”.

To je:

- misao koja se vraća
- osjećaj koji raste
- pritisak u tijelu
- glas u glavi koji traži olakšanje

I najvažnije:

OPREZ

Žudnja ne pita jesi li spreman. Dođe kad si slab, umoran ili sam.

STVARNA PRIČA

“Bio sam čist tri mjeseca. Sve sam radio kako treba.

Jedan dan sam se posvađao doma. Ništa posebno. Ali sam izašao van ljut.

Hodao sam bez cilja. I onda mi je samo prošla misao:‘Znam kako ovo mogu zaustaviti.’

Nisam odmah otišao. Ali sam počeo razmišljati.

Gdje, kako, s kim…

U roku od sat vremena više nisam imao nikakvu dilemu. Već sam bio na putu. ”

CITAT KORISNIKA

“Ne dogodi se odjednom. Prvo ti dođe ideja… pa je počneš hraniti. ”

Kako žudnja stvarno izgleda

Ljudi često očekuju da će to biti velika borba.

Ali često izgleda ovako:

- mala misao
- pa još jedna
- pa opravdanje
- pa plan

I onda:

→ odluka je već donesena prije nego što si svjestan

OPREZ

Ako ostaneš u glavi — izgubit ćeš.

Što ti mozak govori

U tim trenucima, misli zvuče uvjerljivo:

- “Samo jednom”
- “Zaslužio sam”
- “Neće nitko znati”
- “Mogu kontrolirati”
  kontrolirati”

CITAT KORISNIKA

“U tom trenutku sve ima smisla. Tek kasnije vidiš koliko je to bila laž. ”
”

Što se događa u tijelu

Žudnja nije samo u mislima:

- nemir
- napetost
- ubrzano disanje
- osjećaj praznine

I imaš osjećaj: “Moram nešto napraviti odmah. ”

KORISNO

Ne moraš reagirati na taj osjećaj — iako ti tijelo govori da moraš.

Istina koju moraš znati

Žudnja:

- dolazi u valovima
- traje kraće nego što misliš
- prolazi ako ništa ne napraviš

OPREZ

Ako reagiraš odmah — učvršćuješ obrazac. Ako izdržiš — slabiš ga.

CITAT KORISNIKA

"Prvi put kad sam izdržao, bilo je užasno. Drugi put malo lakše. Treći put sam već znao da mogu."

Gdje ljudi najčešće padnu

Ne padaju jer su slabi.

Padaju jer:

- ostanu sami
- ne kažu nikome
- misle da će proći samo od sebe
- igraju se s mislima

OPREZ

Žudnja + samoća = visok rizik

Što napraviti kad te pogodi

Ne filozofiraj. Reagiraj.

1. Prekini misao

→ Ustani, promijeni prostor, pokreni tijelo

2. Odgodi

→ Ne sada. Ako hoću — kasnije."

3. Kontakt

→ Nazovi nekoga (i reci istinu)

4. Distrakcija

→ hodanje, tuš, fizička aktivnost

KORISNO

Ne moraš pobijediti zauvijek. Samo izdrži ovaj trenutak.

CITAT KORISNIKA

“Spasio me jedan poziv koji nisam htio napraviti. ”

RADNI LIST

RADNI LIST: MOJA ŽUDNJA

1. Kako izgleda kod mene (misli, tijelo, ponašanje):

2. Kada se najčešće javlja:

3. Koje laži mi tada dolaze u glavu:

RADNI LIST

MOJ PLAN ZA PRVIH 15 MINUTA

Kad me pogodi žudnja:

1. Odmah ću:

2. Maknut ću se (gdje?):

3. Nazvat ću:

4. Reći ću sebi:

RADNI LIST

AKO IZDRŽIM

Što dobivam ako NE reagiram:

MINI ZAKLJUČAK

Žudnja te ne može natjerati da nešto napraviš.

Ali može te uvjeriti.

Tvoj zadatak nije da je nema. Tvoj zadatak je da je preživiš.

ZAVRŠNI CITAT

“Svaki put kad nisam reagirao — postao sam malo jači. Svaki put kad jesam kad jesam — sve je krenulo ispočetka. ”

Ako želiš ići još dublje i realnije, sljedeće poglavlje koje “razvaljuje iluzije” je:

→ RELAPS – NE KAKO SE DOGODI, NEGO KAKO POČINJE

Tu možemo pokazati brutalnu istinu:da relaps počinje danima ili tjednima prije — a ne u trenutku uzimanja.

Reci samo

Odlično. Ovo je poglavlje koje najviše ruši iluzije — i najviše pomaže ako ga osoba stvarno shvati.

DIO II

UPRAVLJAM SOBOM

Stres i pritisak

- Svakodnevni stresori
- Reakcije na stres

Radni list

- Moj stres – moj odgovor

Krizne situacije

- Kada stvari krenu nizbrdo
- Kako reagirati prije nego bude kasno

Radni list

- Moj krizni plan (korak po korak)

Dosada i vrijeme

- “Prazno vrijeme = opasno vrijeme”
- Struktura dana

Radni list

- Moj dnevni raspored
- Lista aktivnosti

Samokontrola i odluke

- Kako donosim odluke
- Odgađanje impulsa

Radni list

- Teške odluke – moj model

UPRAVLJAM SOBOM

Odnosi, Posao, Financije, Rutina, Briga o sebi

Zašto je ovo važno?

Nakon izlaska iz terapijske zajednice, zatvora ili bolničkog liječenja mnogi očekuju da će najveći problem biti problem biti droga ili alkohol.

Ali vrlo brzo shvate da nije.

Najveći problem često postane svakodnevni život.

Računi. Posao. Obitelj. Usamljenost. Nesigurnost. Odgovornost.

Sve ono od čega si nekada bježao sada stoji ispred tebe.

OPREZ

Stres nije neprijatelj.

Ali način na koji reagiraš na stres može te vratiti starom načinu života.

STVARNA PRIČA

"Kada sam izašao iz zajednice bio sam uvjeren da će mi najveći problem biti želja za drogom.

Nije bila.

Problem je bio običan ponedjeljak.

Traženje posla. Odbijenice. Novca nije bilo. Kod kuće napetost.

Nisam znao kako podnijeti taj osjećaj.

Nisam želio drogu.

Želio sam samo da sve prestane. "

CITAT KORISNIKA

"Nisam padao zbog velikih tragedija. Padao sam zbog stresa koji sam svaki dan nosio u sebi. "

ČETIRI STUPA SAMOKONTROLE

1. SVIJEST

Primjećujem što se događa.

Kako se osjećam?

O čemu razmišljam?

Kako reagiram?

2. ZAUSTAVLJANJE

Ne reagiram odmah.

Ne donosim odluke u afektu.

Ne vjerujem svakoj misli koja mi padne na pamet.

3. IZBOR

Pitam se: "Što će mi pomoći za sat vremena, sutra i za mjesec dana? "

4. AKCIJA

Napravim ono što je korisno.

Čak i kada mi se ne da.

KORISNO

Samokontrola nije osjećaj.

Samokontrola je ponašanje.

Što je zapravo stres?

Stres je prirodna reakcija organizma kada procijeni da je neka situacija zahtjevna ili opasna.

Sam po sebi nije loš.

Problem nastaje kada traje dugo ili kada ne znaš kako se nositi s njim.

Kod osoba u oporavku stres često postaje okidač za:

- impulzivne odluke
- povlačenje od ljudi
- razmišljanje o starim obrascima
- osjećaj da više "ne možeš"

KORISNO

Ne možeš uvijek ukloniti stres.

Ali možeš naučiti drugačije reagirati.

Kako stres djeluje na tijelo?

Kada si pod stresom, tijelo se priprema za borbu ili bijeg.

Možeš primijetiti:

- ubrzan rad srca
- napetost mišića
- plitko disanje
- nemir
- znojenje
- probleme sa spavanjem
- umor
- razdražljivost

To nije znak da "ludiš".

To je reakcija organizma.

OPREZ

Ako dugo ignoriraš stres, tijelo će ga početi pokazivati umjesto tebe.

Kako stres mijenja način razmišljanja?

Kada si pod velikim pritiskom:

- teže razmišljaš
- donosiš brze odluke
- sve vidiš crno
- vjeruješ da nema izlaza
- lakše opravdavaš loše odluke

U tim trenucima mozak traži najbrže olakšanje.

Zato su stari obrasci toliko opasni.

CITAT KORISNIKA

"Nisam želio uzeti. Samo više nisam mogao razmišljati. "

Najčešći izvori stresa nakon izlaska

Kod većine ljudi pojavljuju se isti problemi.

Financije

- dugovi
- nedostatak novca
- neizvjesnost

Posao

- strah od odbijanja
- razgovori za posao
- novi kolektiv

Obitelj

- narušeno povjerenje
- sukobi
- očekivanja

Samoća

- prazan stan
- vikendi
- večeri

Odgovornost

Odjednom sve ovisi o tebi.

To može biti zastrašujuće.

OPREZ

Više malih stresova često je opasnije od jednog velikog.

Nezdravi načini nošenja sa stresom

Ljudi često pokušavaju pobjeći od stresa.

Na primjer:

- izolacija
- agresija
- odgađanje problema
- laganje sebi
- pretjerano spavanje
- kockanje
- alkohol
- droga
- kompulzivno korištenje interneta

Problem je što oni kratkoročno donesu olakšanje.

Ali dugoročno povećavaju stres.

Zdravi načini nošenja sa stresom

Ne postoji čarobno rješenje.

Ali postoje navike koje dokazano pomažu.

razgovor s nekim	pisanje misli
šetnja	duboko disanje
fizička aktivnost	planiranje dana
redovit san	traženje pomoći na vrijeme

CITAT KORISNIKA

"Nekad sam bježao od problema. Danas ih rješavam jedan po jedan. "

Kada znaš da je vrijeme reagirati?

Nemoj čekati da "pukneš".

Reagiraj kada primijetiš:

- postaješ razdražljiv
- povlačiš se
- loše spavaš
- sve češće razmišljaš o odustajanju
- izbjegavaš obaveze
- osjećaš da više ništa nema smisla

To nisu znakovi slabosti.

To su znakovi da trebaš pomoć.

Moj plan kada osjetim veliki stres

- Zaustavit ću se.
- Udahnut ću nekoliko puta polako.
- Nazvat ću osobu od povjerenja.
- Neću donositi važne odluke dok sam pod velikim stresom.
- Napravit ću jednu korisnu stvar.

Samo jednu.

To je dovoljno za početak.

RADNI LIST

RADNI LIST 1 – MOJ STRES

1. Što me trenutno najviše opterećuje?

2. Što od toga mogu promijeniti?

3. Što trenutno ne mogu promijeniti?

4. Kako danas reagiram kada sam pod stresom?

- ☐ Povlačim se
- ☐ Ljutim se
- ☐ Šutim
- ☐ Bježim od problema
- ☐ Tražim pomoć
- ☐ Nešto drugo:

RADNI LIST

RADNI LIST 2 – MOJI ZNAKOVI PREOPTEREĆENJA

Kod mene se stres vidi ovako:

- [ ] loše spavam
- [ ] nemam koncentraciju
- [ ] stalno sam umoran
- [ ] razdražljiv sam
- [ ] povlačim se
- [ ] razmišljam o starim obrascima
- [ ] drugo:

Najčešće to primijetim kada:

RADNI LIST

RADNI LIST 3 – MOJ PLAN ZA SMANJENJE STRESA

Kada osjetim da sam pod velikim pritiskom:

Prvo ću napraviti:

Nazvat ću:

Mjesto na kojem se osjećam sigurnije:

Aktivnost koja mi pomaže:

Podsjetit ću se:

RADNI LIST

RADNI LIST 4: MOJ KRIZNI PLAN

Krizne situacije

1. Moji znakovi da “ne ide dobro”

Kako znam da ulazim u krizu?

2. Rani upozoravajući znakovi

(što primjećuju drugi ili ja prije problema)

- ☐ povlačenje
- ☐ impulzivnost
- ☐ konflikt s drugima
- ☐ gubitak kontrole
- ☐ korištenje sredstava / navika
- ☐ drugo: _____

3. Moji rizični obrasci

Što obično radim kad krene nizbrdo?

4. Što mi pomaže da se zaustavim?

5. Moj krizni plan (što točno radim)

Ako osjetim da se pogoršava:

6. Osobe koje mogu kontaktirati

7. Profesionalna pomoć (ako je potrebno)

RADNI LIST

RADNI LIST 3: MOJ DNEVNI RASPORED

Dosada i vrijeme

1. Moj tipičan dan izgleda ovako:

2. Kada mi je najčešće dosadno?

- ☐ jutro
- ☐ poslijepodne
- ☐ večer
- ☐ vikend

Zašto?

3. Kako se ponašam kad mi je dosadno?

4. Što mi dosada može "napraviti"

- ☐ loše odluke
- ☐ impulzivnost
- ☐ povratak starim navikama
- ☐ konflikti
- ☐ drugo: _____

STRUKTUR DANA - MOJ DNEVNI RASPORED

Jutro:

Poslijepodne:

Večer:

LISTA AKTIVNOSTI KOJE MI POMAŽU

- ☐ šetnja
- ☐ sport
- ☐ posao / učenje
- ☐ druženje
- ☐ glazba
- ☐ kreativno (crtež, pisanje...)
- ☐ kućni poslovi
- ☐ drugo: _____

Moje dodatne aktivnosti:

MINI ZAKLJUČAK

Stres i frustracija neće nestati.

Ali možeš naučiti živjeti tako da on više ne upravlja tobom.

Ne moraš riješiti sve probleme danas.

Dovoljno je da napraviš prvi dobar korak.

Prepoznaj stres.

Reagiraj na vrijeme.

Napravi strukturu dana

Osmisli aktivnosti koje ti pomažu. Okruži se pozitivnom ljudima

Ne nosi sve sam Ne nosi sve sam.

ZAVRŠNI CITAT

"Snaga nije u tome da nikad ne osjetiš pritisak. Snaga je u tome da pod pritiskom ne izgubiš sebe. "

DIO III

GRADIM NOVI ŽIVOT

Odnosi i granice

- Tko mi pomaže, tko me vuče nazad
- Kako reći NE

Radni list

- Krug podrške
- Moje granice

Povratak u obitelj i zajednicu

- Realna očekivanja
- Sukobi i razočaranja

Radni list

- Moja očekivanja vs. realnost

Rad i odgovornost

- Strah od rada
- Male pobjede

Radni list

- Moje vještine
- Plan zapošljavanja

. Financije i svakodnevni život

- Upravljanje novcem
- Osnovna stabilnost

Radni list

- Moj budžet

Briga o sebi (tijelo i rutina)

- San, prehrana, kretanje
- Osnovne navike

Radni list

- Moj plan brige o sebi

GRADIM NOVI ŽIVOT

Odnosi • Posao • Financije • Rutina • Briga o sebi

UVOD U MODUL

Prestati sa starim načinom života je veliki korak.

Ali to nije dovoljno.

Nakon nekog vremena većina ljudi shvati da se pojavljuje novo pitanje:

"Kako sada živjeti? "

Godinama je možda većina energije odlazila na preživljavanje, rješavanje problema, izbjegavanje posljedica ili posljedica ili traženje trenutnog olakšanja.

Sada je pred tobom drugačiji zadatak.

Izgraditi život koji vrijedi čuvati.

Jer ako iza sebe ostaviš stari život, a ne izgradiš novi, vrlo lako ćeš se vratiti onome što poznaješ.

OPREZ

Ljudi se rijetko vraćaju starim obrascima zato što ih vole.

Najčešće se vraćaju zato što nemaju ništa novo što bi zauzelo njihovo mjesto.

ZAŠTO JE OVAJ MODUL VAŽAN?

Oporavak nije samo prestanak korištenja.

Oporavak nije samo izbjegavanje problema.

Oporavak je stvaranje života u kojem:

- imaš odgovornost
- imaš odnose
- imaš smisao
- imaš ciljeve
- imaš razlog ostati na putu

Što je tvoj novi život stabilniji, manja je vjerojatnost da ćeš se vratiti starom.

KORISNO

Ljudi ne ostaju na putu zato što stalno razmišljaju o relapsu.

Ostaju na putu zato što grade život koji ne žele izgubiti.

ŠTO ĆEŠ NAUČITI?

U ovoj cjelini naučit ćeš:

Kako graditi zdrave odnose

Tko te podržava?

Tko te vraća nazad?

Kako postaviti granice?

Kako se vratiti u obitelj i zajednicu

Kako nositi očekivanja, razočaranja i sukobe?

Kako razvijati odgovornost

Kako graditi radne navike i osjećaj korisnosti?

Kako upravljati novcem

Kako stvoriti osnovnu financijsku stabilnost?

Kako brinuti o sebi

Kako stvoriti rutinu koja podržava oporavak?

> STVARNA PRIČA
>
> *"Nakon izlaska mislio sam da će najveći problem biti ne vratiti se na staro. Ali nakon nekoliko mjeseci shvatio sam da imam drugi problem. Nisam znao što raditi sa svojim životom. Nisam imao rutinu. Nisam imao plan. Nisam znao kome vjerovati. Dani su prolazili, a ja sam se osjećao izgubljeno. Tek kada sam počeo graditi male navike i preuzimati odgovornost, počeo sam osjećati stabilnost. "*

CITAT KORISNIKA

"Nisam ostao na putu zato što sam bio jak. Ostao sam jer sam počeo počeo graditi život. "

KLJUČNA ISTINA

Nitko ne može živjeti samo od izbjegavanja problema.

Prije ili kasnije trebaš nešto graditi.

Nešto svoje.

Nešto vrijedno truda.

Nešto što daje smisao.

OPREZ

Prazan život stvara prostor za stare obrasce.

Ispunjen život stvara razlog za promjenu.

PET STUPOVA NOVOG ŽIVOTA

1. ODNOSI

Ljudi oko tebe mogu biti:

podrška

ili

rizik

Važno je naučiti prepoznati razliku.

2. ODGOVORNOST

Preuzimanje odgovornosti vraća osjećaj kontrole.

Svaka izvršena obveza jača samopouzdanje.

3. RAD

Rad nije samo zarada.

Rad daje:

- strukturu
- osjećaj vrijednosti
- pripadnost
- samostalnost

4. STABILNOST

Financije, rutina i organizacija života smanjuju stres i kaos.

5. BRIGA O SEBI

Oporavak nije samo mentalni proces.

Tijelo i um djeluju zajedno.

San, prehrana i kretanje imaju veći utjecaj nego što većina ljudi misli.

KORISNO

Male svakodnevne navike često naprave veću razliku od velikih odluka.

SADRŽAJ

Odnosi i granice

- Tko me podržava?
- Tko me ugrožava?
- Kako reći "ne"?

Radni list

- Moj krug podrške
- Moje granice

Povratak u obitelj i zajednicu

- Realna očekivanja
- Povjerenje se gradi vremenom
- Sukobi i razočaranja

Radni list

- Očekivanja i stvarnost

Rad i odgovornost

- Strah od neuspjeha
- Razvijanje radnih navika
- Male pobjede

Radni list

- Moje vještine
- Moj plan zapošljavanja

Financije i svakodnevni život

- Upravljanje novcem
- Prioriteti
- Osnovna stabilnost

Radni list

- Moj budžet

Briga o sebi (tijelo i rutina)

- San
- Prehrana
- Kretanje
- Dnevna struktura

Radni list

- Moj plan brige o sebi

RADNI LIST

POČETNI RADNI LIST

Moj novi život

1. Koje osobe pozitivno utječu na mene?

2. Koje odnose trebam promijeniti ili ograničiti?

3. Što želim postići u području rada ili obrazovanja?

4. Što mi trenutno stvara najveći financijski stres?

5. Koju zdravu naviku želim razviti

MOJA VIZIJA – pogled u budućnost

Ako nastavim ovim putem još godinu dana:

Gdje ću živjeti?

Kako ću živjeti?

Tko će biti oko mene?

Na što ću se fokusirati i što će mi sve to donijeti?

KORISNO

Velike promjene rijetko nastaju preko noći.

Ali godinu dana malih promjena može potpuno promijeniti život.

MINI ZAKLJUČAK

Nitko ne može izgraditi novi život u jednom danu.

Ali svatko može danas postaviti jedan novi temelj.

Jedan razgovor.

Jednu naviku.

Jednu odgovornost.

Jedan korak.

I upravo se tako gradi promjena.

Dan po dan

Korak po korak

Odluka po odluka

ZAVRŠNI CITAT

"Nisam promijenio život kada sam prestao bježati. Promijenio sam ga kada sam počeo graditi. "

.

RADNI LIST

RADNI LIST 1: MOJ KRUG PODRŠKE

Odnosi i granice

1. Ljudi koji me podržavaju

Tko su osobe na koje se mogu osloniti?

Što mi točno daju (podrška, sigurnost, razumijevanje)?

2. Ljudi koji me ugrožavaju ili vuku dolje

Tko mi stvara stres, pritisak ili loš utjecaj?

Kako utječu na mene?

3. Moj krug podrške

(Ocijeni bliskost)

Bliski i sigurni:

Povremena podrška:

Rizični odnosi:

4. Što mi je potrebno od drugih ljudi?

- [ ] poštovanje
- [ ] sigurnost
- [ ] razumijevanje
- [ ] prostor
- [ ] iskrenost
- [ ] drugo: _____

RADNI LIST

RADNI LIST 2: MOJE GRANICE

Kako reći "NE"

1. U kojim situacijama teško kažem “NE”?

2. Što se događa kad ne postavim granicu?

- ☐ stres
- ☐ ljutnja
- ☐ iskorištavanje
- ☐ krivnja
- ☐ drugo: _____

3. Moje pravo (podsjetnik)

- ☐ imam pravo reći NE
- ☐ imam pravo promijeniti mišljenje
- ☐ imam pravo zaštititi sebe
- ☐ imam pravo na vrijeme za sebe

4. Moj način postavljanja granica

Primjeri rečenica koje mogu koristiti:

- “Ne mogu to sada. ”
- “To mi ne odgovara. ”
- “Treba mi vrijeme da razmislim. ”
- “Ne želim u to ulaziti. ”

Moje rečenice:

5. Kako ću se nositi s pritiskom drugih?

RADNI LIST

RADNI LIST 3: OČEKIVANJA I STVARNOST

Povratak u obitelj i zajednicu

1. Moja očekivanja od obitelji
Što očekujem da se dogodi?

2. Što je realno moguće odmah?

3. Što treba vremena?

4. Moguće poteškoće

- [ ] nepovjerenje
- [ ] sukobi
- [ ] razočaranja
- [ ] spor oporavak odnosa
- [ ] drugo: _____

5. Kako reagiram na razočaranje?

6. Što mi pomaže da ne odustanem?

RADNI LIST

RADNI LIST 4: MOJE VJEŠTINE I PLAN ZAPOŠLJAVANJA

Rad i odgovornost

1. Moje vještine
Što znam raditi?

2. Što želim naučiti?

3. Moji strahovi vezani uz posao

- ☐ neuspjeh
- ☐ odbijanje
- ☐ odgovornost
- ☐ disciplina
- ☐ drugo: _____

4. Moje male pobjede
(što već uspijevam)

MOJ PLAN ZAPOŠLJAVANJA

Korak 1: Što tražim?

Korak 2: Gdje mogu tražiti posao?

Korak 3: Prvi konkretan korak ovaj tjedan:

RADNI LIST

RADNI LIST 5: MOJ BUDŽET

Financije i svakodnevni život

1. Moji mjesečni prihodi

2. Moji osnovni troškovi

- stan / režije: _____
- hrana: _____
- prijevoz: _____
- ostalo: _____

3. Troškovi koje mogu smanjiti

4. Moj financijski cilj

- ☐ stabilnost
- ☐ dugovi
- ☐ ušteda
- ☐ planiranje
- ☐ drugo: _____

5. Moj mali plan kontrole novca

RADNI LIST

RADNI LIST 6: MOJ PLAN BRIGE O SEBI

Tijelo i rutina

1. Moj san

Koliko spavam? _____Kako se osjećam nakon sna? _____

2. Moja prehrana

- [ ] redovita
- [ ] neredovita
- [ ] preskačem obroke
- [ ] drugo: _____

Što mogu poboljšati?

3. Moje kretanje

- [ ] svakodnevno
- [ ] povremeno
- [ ] rijetko

Što mogu promijeniti?

4. Moja dnevna struktura

Kako izgleda moj dan?

Jutro: _____Poslijepodne: _____Večer: _____

5. Moj plan brige o sebi (realan)

DIO IV

OSTAJEM NA PUTU

Relaps – kako ga spriječiti

- Relaps počinje puno prije
- Rani znakovi

Radni list

- Moj lanac relapsa

Što ako dođe do pada?

- Pad ≠ kraj
- Kako se vratiti

Radni list

- Moj plan oporavka nakon pada

Vrijednosti i smisao

- Zašto se trudim?
- Što mi je važno

Radni list

- Moje vrijednosti
- Moj smjer života

Podrška i traženje pomoći

- Nisi sam, ali moraš se javiti
- Kome i kada

Radni list

- Moja mreža podrške

Moj plan za dalje

- 30 dana
- 3 mjeseca
- 1 godina

Radni list

- Moj osobni plan

ZAVRŠNI DIO

Poruka korisniku

- Fokus na napredak, ne savršenstvo
- Jedan dan po jedan dan

POGLAVLJE

RELAPS – KAKO STVARNO POČINJE

Što je relaps?

Većina ljudi misli da je relaps trenutak kada ponovno uzme.

Ali istina je drugačija:

OPREZ

Relaps počinje puno prije nego što išta uzmeš.

Počinje u mislima. U ponašanju. U malim odlukama koje ignoriraš.

> **STVARNA PRIČA**
>
> *"Nisam pao taj dan.*
>
> *Pao sam tjednima prije — samo to nisam vidio.*
>
> *Prestao sam pričati s ljudima. Počeo sam preskakati sastanke. Govorio sam da sam umoran, da mi treba mir.*
>
> *U glavi sam već bio sam.*
>
> *Kad sam uzeo — to je bio samo kraj procesa. "*

CITAT KORISNIKA

"Relaps nije greška. Relaps je niz odluka koje sam ignorirao. "

Kako relaps stvarno izgleda

Ne počinje dramatično.

Počinje tiho:

- "Ne da mi se danas"
- "Ma dobro sam"
- "Ne trebam više to"
- "Samo ću malo popustiti"

I onda:

- manje discipline
- više izbjegavanja
- manje iskrenosti

OPREZ

Kad počneš lagati sebi — već si na putu.

Faze relapsa

1. Emocionalni relaps

Ne koristiš — ali:

- potiskuješ emocije
- zatvaraš se
- izbjegavaš ljude
- nervozan si

“Nisam bio dobro, ali sam se pravio da jesam. ”

2. Mentalni relaps

Počinješ razmišljati:

- o starim vremenima
- o “kontroli”
- o tome da možda možeš opet

I borba u glavi počinje.

“Jedan dio mene nije htio. Drugi je već planirao. ”

3. Fizički relaps

→ trenutak kad uzmeš

Ali tada je: odluka već donesena proces već završen

OPREZ

Ako čekaš ovu fazu da reagiraš — zakasnio si.

Gdje ljudi najčešće padnu

Ne na dnu.

Nego kad:

- im ide dobro
- opuste se
- prestanu raditi na sebi

CITAT KORISNIKA

“Kad mi je bilo najgore, držao sam se svega. Kad mi je bilo bolje — pustio — pustio sam. ”

Rani znakovi upozorenja

Ovo su crvene zastavice:

- povlačenje od ljudi
- izbjegavanje razgovora
- razmišljanje “ma mogu ja sam”
- romantiziranje prošlosti
- gubitak rutine

KORISNO

Ako vidiš ove znakove — još uvijek imaš kontrolu.

Što napraviti na vrijeme

1. Reci istinu

→ nekome, odmah

2. Vrati strukturu

→ rutina, obaveze, plan

3. Prekini izolaciju

→ iako ti se ne da

4. Podsjeti se gdje to vodi

→ realno, bez uljepšavanja

CITAT KORISNIKA

“Najteže mi je bilo priznati da nisam dobro. Ali to me spasilo. ”

RADNI LIST

RADNI LIST: MOJ LANAC RELAPSA

1. Kako je izgledao moj zadnji pad (korak po korak):

2. Što se događalo PRIJE nego što sam pao:

3. Koje znakove sam ignorirao:

RADNI LIST

MOJI RANI ZNAKOVI

Kod mene relaps počinje kada:

- [ ] povlačim se
- [ ] šutim
- [ ] preskačem obaveze
- [ ] lažem sebi
- [ ] razmišljam o starom životu

Moji dodatni znakovi:

RADNI LIST

MOJ PLAN ZA PREKID

Kad primijetim znakove:

1. Odmah ću reći (kome?):

2. Vratit ću ovu naviku:

3. Napravit ću ovo iako mi se ne da:

MINI ZAKLJUČAK

Relaps nije trenutak slabosti.

To je proces u kojem si se polako udaljio od sebe.

Prepoznaj ranije Reagiraj ranije Ne čekaj dno

ZAVRŠNI CITAT

“Nisam pao jer sam htio. Pao sam jer sam prestao raditi ono što me držalo. me držalo. ”

Ako želiš podići priručnik na još višu razinu, sljedeći brutalno važan dio je:

→ Što nakon pada – kako se vratiti bez odustajanja”

To je dio koji mnogi preskoče — a zapravo spašava ljude kad stvari krenu krivo.

Reci samo

POGLAVLJE

ŠTO NAKON PADA – KAKO SE VRATITI

Prvo, istina

Ako si pao — nisi jedini.

Ali isto tako:

OPREZ

Pad ne mora biti kraj. Ali vrlo lako postane — ako nastaviš dalje.

STVARNA PRIČA

“Kad sam pao, prvih par sati sam se osjećao loše.

Onda sam si rekao — ‘sad je svejedno’.

I nastavio sam.

Jedan dan je postao tjedan. Tjedan je postao mjesec.

Nisam pao zbog tog prvog puta. Nego zato što se nisam zaustavio. ”

CITAT KORISNIKA

“Najveća greška nije bila što sam pao — nego što sam odustao nakon toga. nakon toga. ”

Što se događa nakon pada

U glavi se često pojavi:

- “Sve sam upropastio”
- “Nema smisla sad stati”
- “Ionako nisam za ovo”
- “Počet ću opet od ponedjeljka” ponedjeljka”

OPREZ

To nije istina. To je opravdanje da nastaviš.

Dvije opcije koje imaš

Nakon pada postoje samo dvije stvarne opcije:

1. Nastaviti

- ulazak u stari obrazac
- gubitak kontrole
- udaljavanje od svega što si gradio

2. Zaustaviti se odmah

- priznati što se dogodilo
- prekinuti lanac
- vratiti se istog dana

KORISNO

Razlika između “jednog pada” i “povratka u staro” je u sljedećih 24 sata.

CITAT KORISNIKA

“Prije sam padao i nestajao. Sad padnem i vratim se isti dan. To je razlika. ”
je razlika. ”

Gdje ljudi najčešće izgube kontrolu

Ne u trenutku pada.

Nego nakon:

- skrivaju što se dogodilo
- izbjegavaju ljude
- ulaze dublje u osjećaj srama
- nastavljaju jer “je već sve propalo”

OPREZ

Sram + izolacija = nastavak pada

Što napraviti ODMAH

Bez čekanja. Bez razmišljanja.

1. Prekini

→ Ne “sutra”. Ne “od ponedjeljka”. SADA.

2. Reci nekome

→ istinu, bez uljepšavanja

3. Vrati se strukturi

→ rutina, obaveze, kontakt

4. Razumi što se dogodilo

→ ne da se kriviš — nego da naučiš

CITAT KORISNIKA

“Najviše mi je pomoglo kad sam odmah rekao istinu. Sve prije toga je bilo toga je bilo skrivanje. ”

Važna razlika

- Pad = događaj
- Povratak = odluka da nastaviš

KORISNO

Možeš pasti — a da se ne vratiš na staro.

RADNI LIST

RADNI LIST: ŠTO SE DOGODILO

1. Što se točno dogodilo (bez uljepšavanja):

2. Što je dovelo do toga (korak prije):

3. Što sam mogao napraviti drugačije:

RADNI LIST

MOJ PLAN ZA POVRATAK

1. Kome ću se javiti:

2. Što ću napraviti danas da se vratim:

3. Koju rutinu vraćam odmah:

RADNI LIST

NOVI DOGOVOR SA SOBOM

Ne obećavam savršenstvo. Obećavam da neću odustati.
Potpis: _____

Datum: _____

MINI ZAKLJUČAK

Pad ne briše sve što si napravio.

Ali nastavak — briše.

Stani Reci istinu Vrati se

ZAVRŠNI CITAT

“Prije sam čekao da dotaknem dno. Sad stanem čim krenem padati. ”

Ako želiš zaključiti priručnik snažno, sljedeće što ti mogu napraviti je:

→ Završno poglavlje: “Kako ostati na putu dugoročno (stvaran život, ne teorija)”ili Tvoj osobni autorski uvod (što bi ovom priručniku dalo ogromnu težinu i autentičnost)

To bi ti ovaj materijal podiglo na razinu koja se rijetko viđa u praksi.

Odlično — ovo je završno poglavlje koje zaokružuje sve: bez iluzija, bez “motivacijskih fraza”, nego kako život stvarno izgleda dugoročno.

POGLAVLJE

KAKO OSTATI NA PUTU (STVARAN ŽIVOT, NE TEORIJA)

Prvo, realnost

Ako misliš da će biti lakše s vremenom — djelomično si u pravu.

Ali ako misliš da će sve nestati — neće.

OPREZ

Oporavak nije faza. To je način života.

STVARNA PRIČA

"Prošlo je godinu dana.

Radio sam, imao sam rutinu, sve je izgledalo normalno.

I onda sam jedan dan shvatio da nisam razmišljao o sebi mjesecima.

Nisam radio na sebi. Nisam pričao s nikim.

Samo sam živio.

I opet sam se počeo gubiti — polako, tiho."

CITAT KORISNIKA

"Kad prestanem raditi na sebi — stari ja počne raditi na meni."

Najveća zabluda

Ljudi misle:

→ Kad se sredim — više neću morati paziti."

Istina je:

→ Moraš paziti — ali će ti postati normalno.

KORISNO

Nećeš se cijeli život boriti. Ali ćeš cijeli život birati.

Kako izgleda stvaran život

Nije savršen.

Bit će:

- loših dana
- umora
- stresa
- sumnje
- želje da odustaneš

OPREZ

Loš dan nije znak da ideš nazad. Ali može postati — ako ga ignoriraš.

CITAT KORISNIKA

“Prije sam padao kad mi je bilo loše. Danas pazim baš tada. ”

Što te zapravo drži na putu

Ne velika motivacija.

Nego:

- rutina
- ljudi
- iskrenost
- male odluke svaki dan

KORISNO

Disciplina te drži kad motivacija nestane.

4 stvari koje moraš održavati

1. Kontakt s ljudima

- ne izolirati se
- imati barem jednu osobu za iskren razgovor

2. Struktura dana

- ustajanje
- obaveze
- vrijeme za sebe

3. Iskrenost

- prema sebi
- prema drugima

4. Svijest o sebi

- kako sam
- što se događa u meni

OPREZ

Kad izgubiš ove 4 stvari — počinje klizanje.

Gdje ljudi dugoročno padnu

Ne zbog velikog problema.

Nego jer:

- polako popuštaju
- odgađaju
- ignoriraju znakove

CITAT KORISNIKA

“Nisam pao jer nisam znao. Pao sam jer sam prestao primjenjivati ono što primjenjivati ono što znam. ”

Što znači “ostati na putu”

Ne znači:

- biti savršen
- nikad ne pogriješiti
- uvijek biti jak

Znači:

- vratiti se kad skreneš
- tražiti pomoć kad treba
- ne odustati

KORISNO

Napredak nije ravna linija.

RADNI LIST

RADNI LIST: MOJ TEMELJ

1. Tko su ljudi koji me drže stabilnim:

2. Moje ključne dnevne navike:

3. Kako prepoznajem da nisam dobro:

4. Što tada radim:

RADNI LIST

MOJ PLAN ZA LOŠE DANE

Kad dođe loš dan:

1. Neću napraviti:

2. Napravit ću (iako mi se ne da):

3. Javim se:

RADNI LIST

MOJ RAZLOG

Zašto želim ostati na ovom putu:

ZAVRŠNA PORUKA

Ne moraš biti savršen.

Ali moraš biti uporan.

Bit će dana kad ćeš htjeti odustati. Bit će dana kad ćeš misliti da nema smisla.

To je dio puta.

OPREZ

Ako odustaneš — vraćaš se na staro. Ako ostaneš — ideš naprijed, čak i kad je sporo.

ZAVRŠNI CITAT

“Nije stvar u tome da više nikad ne padnem. Stvar je u tome da se uvijek vratim. ”

ZADNJA MISAO

Jedan dan. Jedna odluka. Jedan korak.

I tako dalje.

POGOVOR

Poruka autora:

Zašto ovaj priručnik postoji

Ovaj priručnik nije nastao iz samo knjiga.

Nastao je iz života, iskustva.

Iz grešaka. Iz padova. Iz pokušaja i ponovnih pokušaja.

I iz rada s ljudima koji su prošli isto — ili još teže.

Ne pišem ovo kao netko tko je sve napravio savršeno.

Pišem kao netko tko zna kako izgleda:

- izgubiti kontrolu
- pasti
- pokušavati ponovno
- i tražiti način kako živjeti drugačije

ISTINA KOJU SAM PRIMJETIO

"Nije problem pasti. Problem je kad ne znaš kako se vratiti."

Radio sam s ljudima koji su:

- izlazili iz zatvora
- izlazili iz terapijskih zajednica
- pokušavali početi ispočetka bez ičega

I vidio sam jednu stvar koja se stalno ponavlja:

Ljudi dobiju šansu — ali ne dobiju alat kako živjeti dalje.

OPREZ

Nije dovoljno stati. Moraš naučiti kako ostati.

Zašto ovaj priručnik?

Zato što stvarni život izgleda drugačije od terapije.

U stvarnom životu:

- nema stalnog nadzora
- nema strukture koju ti netko drugi drži
- nema sigurnog prostora

Postoji:

- sloboda
- odgovornost
- i puno situacija koje te mogu vratiti nazad

CITAT IZ PRAKSE

“U zajednici sam znao što trebam raditi. Vani nisam znao odakle početi. ”
početi. ”

Ovaj priručnik je napravljen upravo za to:

→ da imaš nešto kad ostaneš sam da znaš što napraviti kad dođe kriza da ne moraš sve učiti na vlastitim greškama

Kako koristiti ovaj priručnik

Ovo nije knjiga koju pročitaš i staviš na policu.

Ovo je alat.

Ako ga samo pročitaš — neće pomoći. Ako ga koristiš — može ti promijeniti smjer.

KORISNO

Iskrenost prema sebi važnija je od “točnih odgovora”.

Radni listovi nisu tu da ih ispuniš “reda radi”.

Nego da:

zastaneš

razmisliš

i počneš donositi drugačije odluke

ISTINA IZ RADA S LJUDIMA

“Znanje ne mijenja život. Primjena mijenja. ”

Što možeš očekivati

Ovdje nećeš naći:

- uljepšane priče
- motivacijske fraze
- brza rješenja

Naći ćeš:

- stvarne situacije
- realne probleme
- konkretne korake

OPREZ

Neke stvari koje ćeš pročitati možda ti se neće svidjeti. Ali su istinite.

Za kraj

Ako si ovdje — već si napravio prvi korak.

Možda nisi siguran. Možda nisi spreman. Možda sumnjaš.

To je u redu.

KORISNO

Ne moraš imati sve riješeno. Dovoljno je da ne odustaneš.

MOJA PORUKA TEBI

“Ne mogu hodati umjesto tebe. Ali ti mogu pokazati put — i kako da se kako da se vratiš kad skreneš. ”

IZVORI

- Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ) – publikacije o ovisnostima i resocijalizaciji, Izvještaji o Vladinom Projektu resocijalizacije

- Smjernice o provedbi psihosocijalnog tretmana u sustavu zdravstva, socijale i kaznenom sustavu

-Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske – Nacionalna strategija suzbijanja zlouporabe droga i prateći akcijski planovi;

- Hrvatski zavod za socijalni rad – stručne smjernice i publikacije;

- Sakoman, S. Droge – ovisnost i liječenje; Sakoman, S. Školski programi prevencije ovisnosti;

- Kranželić, D. – radovi iz područja rehabilitacije i kvalitete programa za osobe s problemom ovisnosti;

- World Health Organization (WHO) & United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) – International Standards for the Treatment of Drug Use Disorders

- European Union Drugs Agency (EUDA) – Best Practice Portal

- Miller, W. R., & Rollnick, S. – Motivational Interviewing: Helping People Change

- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. – Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors

- Best, D., & Laudet, A. – The Potential of Recovery Capital

- Cloud, W., & Granfield, R. – Recovery Capital and Social Capital from Addiction and Recovery

- Kelly, J. F. – radovi iz područja Recovery Science

-Maruna, S. – Making Good: How Ex-Convicts Reform and Rebuild Their Lives

- McNeill, F. – radovi o desistance i socijalnoj reintegraciji

- National Institute on Drug Abuse (NIDA) – Principles of Drug Addiction Treatment

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) – Recovery-Oriented Systems of Care (ROSC)

- American Society of Addiction Medicine (ASAM) – The ASAM Criteria

- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. – Stages of Change Model

- Bandura, A. – Self-Efficacy: The Exercise of Control

- Antonovsky, A. – Health, Stress and Coping

- Saleebey, D. – The Strengths Perspective in Social Work Practice

- White, W. L. – radovi o oporavku od ovisnosti i sustavima podrške

REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva

IMPRESSUM

NAZIV PRIRUČNIKA
Priručnik za resocijalizaciju

AUTOR
Zlatko Lovrić, obrt Panta Rei

IZDAVAČ
ANST 1700
Doverska 11, 21000 Split
Tel. +385 21 459 922
Mail: 1700anst@gmail.com
www.anst.hr

TISAK
MAR - PAK COMMERCE D.O.O.

MJESTO I GODINA IZDANJA
Split, 2026.

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stakališta Ministarstva zdravstva.

PRIRUČNIK ZA RESOCIJALIZACIJU

ANST 1700